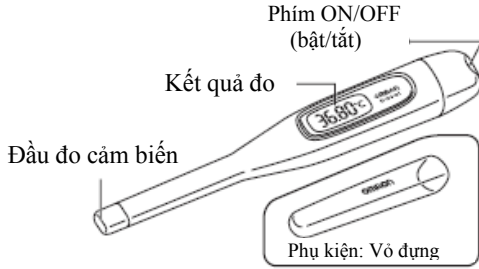


OMRON

NHIỆT KẾ HIỆN SỐ MC-272L

Nhiệt kế cho kết quả đo nhiệt độ nhanh, an toàn và chính xác. Bạn có thể đo nhiệt độ ở miệng, hậu môn hoặc ở nách. Nhiệt kế này giúp bạn không phải lo lắng do vỡ thủy tinh và thủy ngân độc hại. Lưu ý rằng nhiệt độ của bạn bị ảnh hưởng bởi việc hút thuốc, ăn hoặc uống. Đọc kỹ bản hướng dẫn cách sử dụng trước khi sử dụng nhiệt kế MC-272L.

■ CÁC BỘ PHẬN CỦA MÁY



■ LƯU Ý AN TOÀN CẦN THIẾT

Chắc chắn sử dụng đúng sản phẩm một cách an toàn và theo chỉ dẫn dưới đây:

Đề phòng

- Khi sốt cao kéo dài cần phải lưu ý sử dụng thuốc, đặc biệt với trẻ nhỏ. Phải liên hệ với bác sĩ.
- Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để có kết quả đo đúng. Lưu ý rằng kết quả đo bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như sức khỏe, uống đồ uống nóng hoặc lạnh trước khi đo và cả kỹ thuật đo.
- Không cho trẻ nhỏ đi hoặc chạy khi đang đo nhiệt độ.
- Không tự ý chẩn đoán dựa trên kết quả đo. Hỏi ý kiến bác sĩ về kết quả đo được. Tự chẩn đoán có thể dẫn tới tình trạng bệnh tồi hơn.
- Nhiệt kế này được sử dụng để đo ở miệng, hậu môn hoặc nách. Không dùng nhiệt kế để đo nhiệt độ ở những vị trí khác như tai, vì kết quả đo có thể sai hoặc gây tổn thương cho tai.
- Nhiệt độ ở miệng, nách và hậu môn khác nhau khoảng 0,5°C.
- Để nhiệt kế xa khỏi tầm với của trẻ. Không cho phép trẻ tự ý đo.
- Không cho đo khi nhiệt kế bị ẩm vì kết quả đo có thể không đúng.

Thận trọng.

- Không cầm nhiệt kế. Làm như vậy nhiệt kế có thể bị nứt vỡ hoặc bạn bị thương.
- Không dùng điện thoại di động gần nhiệt kế.
- Không cố tháo hoặc sửa nhiệt kế. Làm như vậy kết quả đo có thể không chính xác.
- Không để pin, tuốc nơ vít hoặc vỏ bọc đầu đo gần trẻ nhỏ. Chúng có thể nuốt phải, nếu không may để trẻ nuốt phải phải đưa tới bác sĩ ngay.
- Chú ý các cực của pin khi thay pin. Tránh để pin chập trong nhiệt kế.
- Tháo pin nếu không sử dụng nhiệt kế trong khoảng 3 tháng hoặc hơn. Nếu không pin có thể bị cháy.
- Không sử dụng nhiệt kế ở nơi tĩnh điện hoặc có điện từ mạnh, nếu không kết quả đo có thể không chính xác và có thể làm hỏng nhiệt kế.
- Không dẫm lên nhiệt kế hoặc vỏ đựng.
- Không cố tẩy trùng phần cảm biến của nhiệt kế bằng cách ngâm trong cồn hoặc nước nóng (trên 50°C).
- Nếu không sử dụng vỏ bọc đầu đo có thể dẫn tới lây nhiễm vi khuẩn và vi rút.

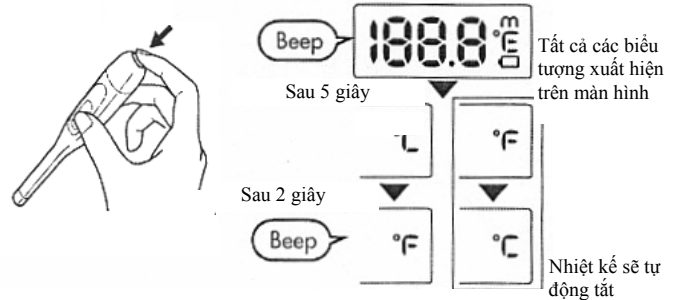
Đề phòng an toàn chung.

- Không sử dụng nhiệt kế cho bất kỳ mục đích nào khác ngoài việc đo nhiệt độ cho người.
- Không làm rơi nhiệt kế, hoặc để ở nơi xóc, rung.
- Không để nhiệt kế trong vỏ đựng khi nhiệt kế còn ẩm. Lau bằng vải khô trước.
- Tránh đo nhiệt độ trong vòng 30 phút sau khi tập thể dục, tắm hoặc ăn / uống.

■ CHUYỂN ĐỔI GIỮA °C VÀ °F

1°C tương đương với khoảng 2,73°F.

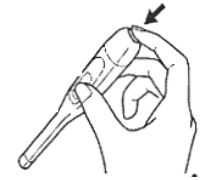
Ấn phím ON/OFF trong khoảng 5 giây để hiển thị phương thức đo hiện tại và giữ thêm 2 giây cho đến khi có tiếng “bíp”. Màn hình sẽ thay đổi tới phương thức đo khác khi có tiếng “bíp” phát ra.



■ CÁCH ĐO NHIỆT ĐỘ.

Nếu có thể, nên dùng vỏ bọc đầu đo mỗi lần đo. Thay vỏ bọc mới sau mỗi lần sử dụng.

1. Ấn phím ON/OFF.
2. Đặt nhiệt kế vào vị trí cần đo.
Ở miệng hoặc nách.



3. Khi kết quả hiển thị, nhiệt kế phát ra tiếng “bíp – bíp – bíp” 3 lần. Lấy nhiệt kế ra và đọc kết quả.

Thời gian đo:

Đo ở miệng : khoảng 60 giây

Đo ở nách: khoảng 120 giây.

4. Tắt nhiệt kế và cho vào vỏ bảo vệ.

Lưu ý:

* Kết quả đo sẽ tự động được lưu vào bộ nhớ.

* Nhiệt kế sẽ tự động tắt sau 30 phút kể từ khi sử dụng hoặc sau 3 phút nếu chỉ bật nhiệt kế và không sử dụng, nên tắt nhiệt kế để tiết kiệm pin.

■ XEM KẾT QUẢ ĐO CUỐI.

Ấn phím ON/OFF để xem nhiệt độ đo được gần nhất.

■ ĐO ĐÚNG.

Kết quả đo không thể chính xác khi cách thức đo nhiệt độ sai.

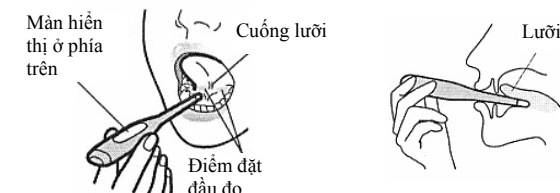
SỬ DỤNG Ở MIỆNG

Ngậm miệng trong khoảng 5 phút trước khi đo.

* Đặt nhiệt kế dưới lưỡi sao cho đầu đo của nhiệt kế ở bên trái hoặc phải của cuống lưỡi.

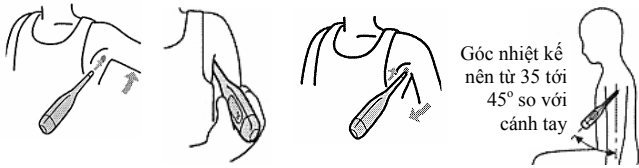
* Ép lưỡi xuống để giữ nhiệt kế ở nguyên vị trí.

* Giữ nhiệt kế không để nó trượt trong miệng.



SỬ DỤNG Ở NÁCH.

- * Đặt đầu đo vào giữa nách. Mặt hiển thị xoay vào phía trong người.
- * Giữ nhiệt kế bằng cách ép cánh tay lại.
- * Trường hợp đo cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ, giữ nhẹ cánh tay để tránh cử động tay.



■ THAY PIN.

Pin: Pin kiềm – magiê LR41 (có bán sẵn trên thị trường).

Chỉ thị báo thay pin (☐)

Thay pin khi chỉ thị báo thay pin xuất hiện khi bật nhiệt kế.

1. Tháo vít giữ nắp đậy pin ở phía sau nhiệt kế ra bằng một tuốc nơ vít nhỏ.

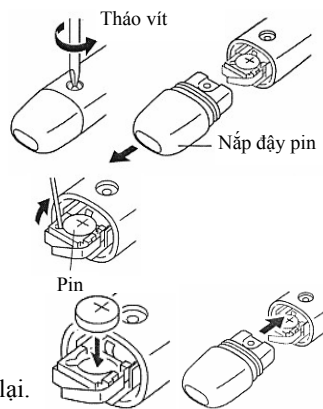
2. Dùng tăm lấy pin ra.

Lưu ý:

Pin có thể bị văng ra nên cần cẩn thận khi lấy pin ra.

3. Lắp pin mới vào với cực “+” ở phía trên như hình bên phải.

4. Đóng nắp đậy pin và vặn vít lại.



Lưu ý: Pin lắp trong nhiệt kế chỉ để dùng thử, do vậy tuổi thọ có thể không được như pin mới. Với loại MC-272L, không được tháo vòng đệm ra, nếu không nước có thể thấm vào dẫn tới kết quả đo sai và làm hỏng nhiệt kế.

■ MÀN HÌNH BÁO LỖI.

Chỉ thị	Nguyên nhân	Cách xử lý
L	Do nhiệt độ phần đầu đo dưới 32°C.	Đo lại.
H	Do nhiệt độ phần đầu đo cao hơn 42°C.	Làm mát phần đầu đo và đo lại.

■ KHẮC PHỤC SỰ CỐ.

Sự cố	Nguyên nhân	Cách khắc phục
Các kết quả đo khác nhau nhiều.	* Nhiệt độ phần đầu đo được đặt ở các vị trí đo khác nhau. * Nhiệt kế có thể bị di chuyển trong khi đo. * Miệng có thể không ngâm trong quá trình đo.	Kiểm tra xem nhiệt kế có được đặt đúng vị trí đo không.
Không có gì hiển thị trên màn hình khi bật nhiệt kế.	Cực của pin bị đảo chiều.	Tháo nắp đậy pin ra và lắp lại pin.
	Pin bị hết điện.	Kiểm tra xem biểu tượng (☐) có hiển thị không. Thay pin mới.

■ CHĂM SÓC VÀ BẢO QUẢN.

Giữ nhiệt kế sạch.

* Không dùng vòi nước mạnh để rửa hoạt ngâm nhiệt kế lâu trong nước.

* Lau nhiệt kế bằng vải sạch, mềm.

* Khi sử dụng cần để lau nhiệt kế, không để cồn tiếp xúc với phần màn hình hiển thị.

* Với những vết bẩn khó đi, dùng vải ẩm với nước hoặc chất tẩy trung tính, sau đó vắt kiệt và lau nhiệt kế, cuối cùng dùng vải khô mềm để lau nhiệt kế.

* Không dùng xăng, dầu hỏa để lau nhiệt kế. Không ngâm đầu cảm biến lâu trong cồn hoặc nước nóng (50°C hoặc hơn).

Cất nhiệt kế trong vỏ đựng.

Không cất nhiệt kế ở những nơi ẩm ướt, bụi bẩn, nhiệt độ và độ ẩm cao hoặc trực tiếp dưới nắng. Những nơi nghiêng, rung, xóc. Những nơi cất giữ được phạm hoặc có khí gas.

■ ĐẶC TÍNH KỸ THUẬT

Tên:	Nhiệt kế hiện số MC-272L.
Nguồn điện:	1,5VDC, 1 pin LR41 (pin alkaline magiê)
Công suất điện:	0,1mW
Tuổi thọ của pin:	Khoảng 1.100 lần đo (nếu sử dụng 5 phút mỗi ngày)
Cảm biến:	Cảm biến nhiệt
Phương pháp đo:	Đo nhiệt độ thực tế.
Nhiệt độ hiển thị:	4 chữ số, hiển thị 0.01 số thập phân ở °C (°F)
Độ chính xác:	±0.05°C (35.00 tới 38.00°C) ±0.1°C (32.00 tới 34.99°C, 38.01 tới 42.00°C) (khi đo ở nhiệt độ phòng tiêu chuẩn 23°C).
Phạm vi đo:	từ 32 tới 42°C
Nhiệt độ và độ ẩm hoạt động:	+10 tới +40°C, độ ẩm 30 – 85%RH
Nhiệt độ và độ ẩm bảo quản:	-20 tới +60°C, độ ẩm 30 – 95%RH
Trọng lượng:	Khoảng 11g (đã có lắp pin)
Kích thước:	18,4 (rộng) x 130 (dài) x 11.3 (dày) mm
Phụ kiện:	Pin dùng thử (LR41), vỏ đựng, 5 vỏ bọc đầu đo, bản hướng dẫn sử dụng.

Đặc tính kỹ thuật có thể thay đổi không báo trước.

NHIỆT ĐỘ CƠ SỞ CỦA CƠ THỂ

Phụ nữ khác nam giới ở các chức năng giới tính với khả năng “mang thai”, “sinh con” và “cho con bú”.

Vì thế, phụ nữ có những hormon riêng, các tình trạng bệnh được kiểm tra bởi các phương pháp kiểm tra bên ngoài khác nhau. Đo nhiệt độ cơ sở (BBT) là một trong những phương pháp này.

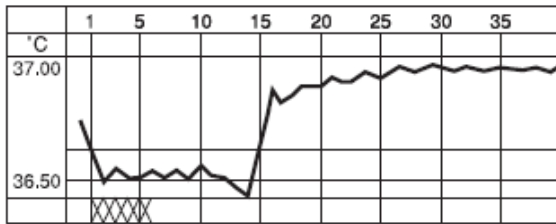
Nhiệt độ cơ sở của cơ thể (BBT) là nhiệt độ gần nhất với nhiệt độ ở trạng thái ngủ, đo ngay khi vừa tỉnh dậy, trước khi hoạt động hoặc bị ảnh hưởng bởi các yếu tố sinh lý.

Lý tưởng nhất đó là đo nhiệt độ cơ sở ngay khi vừa tỉnh dậy và vẫn còn đang nằm. Đo nhiệt độ cơ sở sau khi ăn hoặc uống, mặc dù vẫn đang nằm trên giường, sẽ cho kết quả đo sai. Nhiệt độ cơ sở sẽ không đúng khi đo sau khi thức dậy và bắt đầu hoạt động.

XÁC ĐỊNH KHẢ NĂNG MANG THAI

Khi thấy kinh nguyệt không bắt đầu vào ngày thứ 21 sau ngày rụng trứng và nhiệt độ cơ thể vẫn cao, điều đó có thể là bạn đã mang thai.

Ví dụ về việc mang thai



* Đường cong nhiệt độ cơ sở (thay đổi về nhiệt độ cơ thể) khác nhau đối với từng cá nhân. Nên đi khám phụ khoa khi có sự khác biệt về đường cong nhiệt độ cơ sở so với hình mẫu ở trên.

Tự chẩn đoán các kết quả đo và tự điều trị là rất nguy hiểm. Chắc chắn theo chỉ dẫn của bác sĩ. Nếu bạn tin là bạn đang mang thai, nên đi khám bác sĩ ngay.

KHI MUỐN MANG THAI.

Tuổi thọ của trứng trong thời gian rụng trứng kéo dài khoảng 24 giờ và tinh trùng có khả năng thụ thai trong khoảng 3 ngày, vì thế thời gian khi mang thai có thể xảy ra nhất là trong khoảng 5 ngày từ 3 ngày trước ngày rụng trứng cho tới ngày sau khi rụng trứng.

KHI MUỐN TRÁNH MANG THAI.

Theo lý thuyết, có khả năng tránh thụ thai bằng cách thận trọng trong khoảng 5 ngày có khả năng thụ thai bao gồm cả ngày rụng trứng. Tuy nhiên, có những trường hợp trứng có thể sống được 2 ngày hoặc hơn hoặc khi tinh trùng giữ nó sống lâu hơn 3 ngày, vì thế thời gian từ ngày thứ 4 trong khoảng thời gian nhiệt độ cơ thể cao cho tới khi bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo có thể được xem là khoảng thời gian an toàn (khó thụ thai).

* Việc kế hoạch hóa chỉ dựa vào cách tính toán này có thể dẫn tới mang thai không mong muốn. Hình thức này luôn chỉ là phụ thêm cùng với các hình thức kế hoạch hóa khác.

ĐƯỜNG CONG NHIỆT ĐỘ CƠ SỞ CỦA CƠ THỂ

Nhiệt độ cơ sở (BBT) bao gồm 2 giai đoạn với ngày rụng trứng ở giữa. Nhiệt độ cơ sở thấp hơn trước ngày rụng trứng và cao hơn sau ngày rụng trứng. 1 hoặc 2 ngày sau khi rụng trứng nhiệt độ chuyển tới phạm vi cao và giữ ở trạng thái đó trong khoảng 2 tuần. Sau đó nó hạ xuống trước kỳ kinh nguyệt tiếp theo. Sự thay đổi nhiệt độ cơ sở của một người có thể được hiểu bằng cách ghi lại nhiệt độ cơ sở của người đó trong vài tháng.

Copy và phóng to biểu đồ nhiệt độ cơ sở (BBT Chart) ở phần hướng dẫn sử dụng bằng tiếng Anh để ghi lại nhiệt độ cơ sở của bạn.

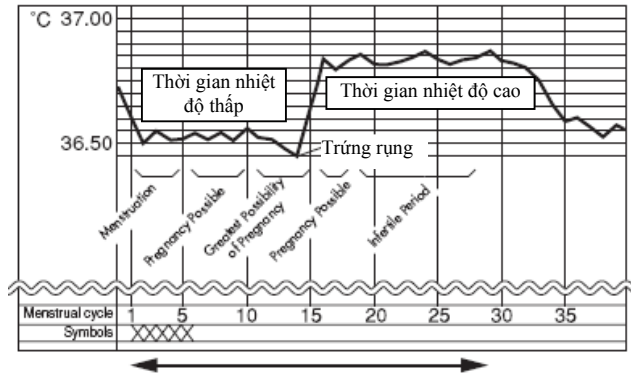
Đường cong nhiệt độ cơ sở

Đường cong nhiệt độ cơ sở chỉ ra chu kỳ sinh sản của một phụ nữ, chức năng giới tính và sức khỏe của người đó. Ghi lại nhiệt độ cơ sở trong khoảng thời gian vài tháng cho phép ước tính được ngày rụng trứng cùng với ngày bắt đầu của chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo để xác định khoảng thời gian dễ có khả năng thụ thai nhất và sử dụng phương pháp kế hoạch hóa nếu cần. Hơn nữa, đây cũng có thể là thông tin trợ giúp cho việc phát hiện các rối loạn phụ khoa hoặc các tình trạng căng thẳng thần kinh.

Nên đi khám phụ khoa khi lo lắng về đường cong nhiệt độ cơ sở hoặc cảm thấy có các triệu chứng bất ổn xảy ra.

Đường cong nhiệt độ cơ sở

Có thể có sự khác biệt về độ cao nhiệt độ đối với từng cá nhân.



Menstruation: Kinh nguyệt

Pregnancy Possible: Khả năng có thể mang thai

Greatest Possibility of Pregnancy: Khả năng dễ thụ thai nhất

Infertile Period: Thời gian an toàn (khó thụ thai)

Menstrual Cycle: Chu kỳ kinh nguyệt

Symbols: Các biểu hiện

ĐO ĐÚNG

Đặt đầu cảm biến của nhiệt kế vào cuống lưỡi và dùng lưỡi giữ cho đầu nhiệt kế không bị xô dịch. Giữ nhiệt kế ở nguyên vị trí và chắc chắn ngậm miệng trong quá trình đo.

OMRON HEALTHCARE CO., LTD., JAPAN

VPDD OMRON Hà Nội
P.1, tầng 1, số 1 Hoàng Đạo
Thúy, Thanh Xuân, Hà Nội.
Tel : (4) 3556 0025

VPDD OMRON Hồ Chí Minh.
P. 301, tầng 3, tòa nhà HMC,
193 Đinh Tiên Hoàng, Q.1,
TP.HCM Tel : (8) 5404 7545

Website: www.omron-yte.com.vn